

Утверждаю

Директор школы

И.И.Шарипов

Школа

МБОУ "Актанышская СОШ№2"

Отд./кл

5-11 кл

Дата

10.12.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 259    | Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная) | 270      | 50,63 | 412          | 26    | 29   | 27       |
|            | гор.напиток | 377    | Чай с лимоном (полусладкий)                   | 217      | 2,17  | 63           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб бел.   | 1      | Хлеб пшеничный                                | 50       | 2,55  | 118          | 4     | 0    | 25       |
|            | хлеб черн.  | 1      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                 | 30       | 1,7   | 66           | 2     | 0    | 14       |
|            | фрукты      | 338    | Плоды и ягоды свежие (яблоки)                 | 100      | 9     | 47           | 0     | 0    | 7        |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Ужин       | гор.блюдо   |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб        |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Ужин 2     | кисломол.   |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | булочное    |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |

Завстоловой:

Муфаздалова Р.Р.